



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Grüne, Benjamin

□□: TSV Kirchdorf

□□: 27

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 20:01

□□: 14.99 km/h

□□□□: 4:00 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 53)

□□□□□/□: 3 (of 25)

□□□□□□: 19:07

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 20:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	13:28	4:04	1	-	3	0:11	3.30	13:28	4:04	1	-	23	
□□□ □□	1.70	6:33	3:51	1	-	5	0:50	5.00	20:01	4:00	1	-	3	0:54